

# Quel « psy » choisir !?

Par le Psychologue Ariel SIMONY – édité le 2 Juillet 2017



Il devient de plus en plus difficile de choisir son psy. Psychologue, psychiatre, psychothérapeute, psychanalyste, psychomotricien (...) à cela s'ajoute les coachs, les conseillers en tout genre, les voyants, les magnétiseurs ! Et tout récemment "de retour en vogue" les hypnotiseurs.

Quel professionnel choisir lorsque l'on souhaite toute simplement aller bien... aller mieux?

Tout d'abord, la distinction se fait sur un plan juridique :

En effet, toutes les professions ne sont pas "légalement protégées". Considérant qu'une profession, protégée légalement, détient une "efficacité reconnue", **une profession non protégée ne garantit non seulement pas son efficacité mais aussi "son droit d'exercice"** .

Ce qui revient à ce que n'importe qui puisse s'investir dans la profession et tromper l'utilisateur. Par exemple, jusqu'en Mai 2010, n'importe qui pouvait se prétendre "psychothérapeute". Ceci a causé de nombreux dommages aux patients qui venaient consulter ces prétendus "professionnels" les conduisant parfois au suicide. Aujourd'hui le titre est protégé et **seuls les psychologues et psychiatres sont, de fait, psychothérapeutes**. Les autres professionnels doivent compléter leur cursus par un stage et des modules de formation.

Encore plus complexe, certaines professions ont le titre protégé mais pas l'exercice. Ce qui revient à ce que n'importe qui puisse exercer l'activité sans pour autant porter le titre. Comme exemple, les psychologues ont le titre de psychologue protégé (quiconque utilise le titre de psychologue sans remplir les conditions requises est puni par la loi) mais pas l'exercice. **Ce qui revient à ce que n'importe qui puisse prétendre "faire de la psychologie" sans pour autant être psychologue**. Cela va même jusqu'à créer une nouvelle profession! Cette situation s'est produite avec le terme "psychothérapeute" autrefois utilisé pour faire de "la thérapie psychologique" sans pour autant être psychologue. Aujourd'hui ce stratagème s'utilise en passant par la fonction de "coach".

En effet le sens premier de « *coach* », « grande voiture à chevaux », a amené, vers 1830, le sens figuré « instructeur / formateur », dans l'argot de l'Université d'Oxford, pour désigner un tuteur, un mentor, qui « transporte » l'élève vers un examen ; le sens « entraîneur sportif » serait apparu vers

1861. Il réapparaît en 1980 en France pour désigner "le passepartout de l'accompagnement vers l'épanouissement personnel" . Aujourd'hui, on retrouve du coaching partout: coach de vie, coach de cuisine, coach énergétique (...)

Quel psy choisir alors ? Pourquoi pas un coach de vie ?

Le danger est de se retrouver face à une personne qui n'a soit aucun diplôme soit aucune expérience et qui pourrait vous conduire à la catastrophe psychologique en profitant de votre ignorance, fragilité, attention, désespoir (..) pour vous soutirer de l'argent et vous rendre au maximum dépendant d'elle.

Il faut donc être vigilant sur le plan juridique. N'hésitez pas à demander une attestation légale d'exercice de la profession. Pour le psychologue par exemple, il existe un numéro unique appelé "numéro adeli" authentifiant son droit d'utiliser le titre de psychologue.

Un autre point sur lequel se distingue un psy d'un autre; C'est sur le plan pratique:

Il s'agit de connaître "les méthodes et outils" qui sont utilisés par le praticien. Considérant que chaque personne, chaque problème, chaque objectif à atteindre nécessite une approche spécifique, il est fortement recommandé de savoir quelle est l'assistance psychologique la plus pertinente à votre cas. Le danger est de se retrouver dans une approche qui poserait plus de problèmes qu'elle n'en résoudrait! Par exemple, lorsque vous vivez un problème d'estime de vous-même et que celui-ci survient à un âge déterminé, dans une configuration déterminée, il n'est pas toujours utile de faire une psychanalyse; surtout s'il ne s'agit pas pour vous de savoir « depuis quand ce problème ». Il existe aujourd'hui des méthodes qui permettent de se centrer sur "l'ici et maintenant" pour répondre à la question "comment résoudre mon problème aujourd'hui ? " ou encore des méthodes centrées sur le futur répondant à la question « comment agir demain pour ne plus avoir ce problème ».

Cela dit, certains cas sont plus complexes considérant qu'ils nécessitent le va et vient entre plusieurs méthodes et/ou approches. Cela dépend de la nature et profondeur du problème. Par exemple, une personne qui s'adresse à un psychologue pour un problème de confiance en soi et qui se révèle avoir un trouble bipolaire. Elle aura aussi besoin d'être suivie par un psychiatre pour lui permettre un traitement médical.

Le fait est que tout professionnel a son action et toute pratique a sa pertinence. Il faut donc être bien informé avant de choisir son psy. Je vous souhaite de faire le bon choix.